

桃園市東勢國小113學年度上學期 第 14 週(葷) 學生午餐食譜設計表 人數:408+15人

★本校膳食一律使用國產豬、牛肉

類別	11月25日		星期一	11月26日		星期二	11月27日		星期三	11月28日		星期四	11月29日		星期五
	名稱	食材名稱	數量	名稱	食材名稱	數量	名稱	食材名稱	數量	名稱	食材名稱	數量	名稱	食材名稱	數量
主食	蕎麥餅	蕎麥*	2 KG	糙米飯						小米餅	小米*	2 KG	糙米飯		
主菜	照燒素肚	素肚(切12丁)<津悅>	20 KG	宮保雞丁	雞丁(CAS)<佳世福>	25 KG	炸醬麵	油麵(白)	66 KG	糖醋魚丁	鯰魚丁(QRC)	28 KG	壽喜燒	赤肉片<桃園>	24 KG
		杏鮑菇頭(QRC)	10 KG		麵腸切段)(非基改)<津悅>	6 KG		豆干丁(非基改)<津悅>	10 KG		洋蔥(進口)+	8 KG		洋蔥(進口)+	5 KG
		紅蘿蔔大丁(QRC)+	3 KG		骨髓丁(CAS)<佳世福>	3 KG		絞赤肉<桃園>	7 KG		青椒(QRC)<正場>	3 KG		黃豆芽(非基改)(QRC)	5 KG
		生香菇(QRC)	2 KG		青椒(QRC)<正場>	2 KG		小黃瓜(QRC)<正場>	6 KG		紅蘿蔔大丁(QRC)+	2 KG		壽喜燒醬<穀盛>(1800ml)	1 桶
		照燒醬(日式)<穀盛>(1800)	1 桶		蒜花生	1 KG		紅蘿蔔絲(QRC)+	2 KG		蕃茄醬<可果美>(快食用)	2 桶		木耳絲	2 KG
		薑絲	0.3 KG		蒜片	0.2 KG		黑豆瓣醬<十全>	2 KG		甜鳳梨	1桶		紅蘿蔔絲(QRC)+	2 KG
					乾辣椒(切)	0.1 KG		甜麵醬<十全>	1 KG						
								絞蒜頭	0.3 KG						
副菜	玉米炒蛋	洗選蛋<東杰>	20 KG	鐵板豆腐	豆腐(切小丁)非基改)(大板	6 板	培根高麗菜	高麗菜(QRC)+	30 KG	冬瓜燒黑輪	冬瓜(青皮)(去皮)(QRC)	23 KG	芝麻海帶根	海帶根<聯宏>	28 KG
		玉米粒(CAS)<嘉鹿>	15 KG		紅蘿蔔片(QRC)+	3 KG		木耳絲(QRC)	2 KG		小黑輪條<如記>(CAS)	9 KG		薑絲	0.3 KG
		紅蘿蔔小丁(QRC)+	2 KG		洋蔥(進口)+	3 KG		培根碎片(3K)(CAS)<嘉一香	1 包		紅蘿蔔大丁(QRC)+	5 KG		白芝麻	0.2 KG
					赤肉片<桃園>	2 KG		絞蒜頭	0.2 KG					赤肉絲<桃園>	2 KG
					脆筍片<品碩豐>	2 包									
青菜	履歷去	青菜(產銷履歷)	31 KG	黑菜	黑葉白菜(有機)	31 KG			機青江	青江菜(有機)	31 KG	機A++	A菜(有機)	31 KG	
		薑絲	0.2 KG		絞蒜頭	0.2 KG		絞蒜頭		0.2 KG	絞蒜頭		0.2 KG		
湯品	銀耳紅棗湯	二砂糖	6 KG	燕菁豚骨湯	大頭菜(去皮)(QRC)+	14 KG	蘿蔔魚羹湯	白蘿蔔(進口)(去皮)+	11 KG	和風味噌湯	豆腐(切小丁)非基改)(大板	4 板	牛蒡湯	牛蒡(去皮)+(QRC)<正場>	10 KG
		紅棗(0.6K)	3 包		大骨(切)<桃園>	2 KG		魚燥(CAS)<源鴻億>	3 KG		柴魚(300g)	1 包		大骨(切)<桃園>	2 KG
		蓮子(乾)(0.6K)	1 包					芹菜(QRC)<旭場>	0.3 KG		味噌<十全>(3K)	1 箱		蔥	0.3 KG
		白木耳	0.6 KG								乾海帶芽	0.3 KG			
水果							水果	425份	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)	419 +2瓶				
								鮮奶<養樂多>(125ml)		6 瓶					
菜單營養分析	類別	份量	類別	份量	類別	份量	類別	份量	類別	份量	類別	份量	類別	份量	
		全穀根莖類	5	全穀根莖類	4.5	全穀根莖類	4	全穀根莖類	4.9	全穀根莖類	4.5				
		豆魚蛋肉類	2	豆魚蛋肉類	2.6	豆魚蛋肉類	1.3	豆魚蛋肉類	2	豆魚蛋肉類	1.8				
		油脂類	3	油脂類	3.2	油脂類	3.1	油脂類	3	油脂類	3.1				
		蔬菜類	1.1	蔬菜類	1.4	蔬菜類	1.2	蔬菜類	1.1	蔬菜類	1.7				
		乳品類		水果類		水果類	1	乳品類	1	乳品類	1				
	熱量(大卡)	663	熱量(大卡)	689	熱量(大卡)	607	熱量(大卡)	737	熱量(大卡)	713					

設計:至芃企業有限公司

執行秘書:

校長: